

## PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI POLIKLINIK EKSEKUTIF WIJAYA KUSUMA RSUD KABUPATEN TANGERANG

<sup>1</sup>Uswatun Hasanah\*, <sup>2</sup>Muhammad Zulfikar Adha, <sup>3</sup>Nugroho Tri Argiyanto

<sup>1,2</sup>Dosen STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Studi SI Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang,  
Indonesia

\*E-mail: [uswatun.stikeswdh@gmail.com](mailto:uswatun.stikeswdh@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** to minimize pharmacological side effects in hypertensive patients by living a healthy lifestyle and managing stress well, including using autogenic relaxation techniques which are carried out consciously and originate from oneself to reduce muscle stress tension. **Research objective:** to determine the effectiveness of autogenic relaxation techniques in reducing blood pressure in hypertensive patients. **Research method:** Pre-experimental research with one group pretest-posttest design. The total sample were 40 hypertensive patients at the Wijaya Kusuma Executive Polyclinic, RSUD Kabupaten Tangerang. Blood pressure data was collected by measuring using a calibrated Omron type HEM 7120 digital blood pressure monitor. **Research results:** it was found that the average systolic blood pressure before was 156.88 mm/Hg and diastolic blood pressure before 88 mm/Hg. The average systolic blood pressure after was 140.38 mm/Hg and diastolic blood pressure after 85 mm/Hg. The Wilcoxon test results obtained P value (0.000) <  $\alpha$  (0.05). **Conclusion:** there was an effect of autogenic relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertensive patients. **Suggestion:** Hospitals need to provide equipment such as leaflets for autogenic relaxation techniques as an alternative to lowering patient blood pressure apart from using pharmacology while at home

Keywords : Autogenic Relaxation, Blood Pressure, Hypertension

### ABSTRAK

**Latar belakang:** untuk meminimalisir efek samping farmakologis pada pasien hipertensi dengan menjalani pola hidup sehat dan mengelola stres dengan baik, diantaranya dengan teknik relaksasi autogenik yang dilakukan secara sadar dan bersumber dari diri sendiri untuk mengurangi ketegangan stres otot. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. **Metode penelitian:** Penelitian *pre experimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 40 pasien hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang. Data tekanan darah dikumpulkan dengan pengukuran memakai tensimeter digital merk Omron type HEM 7120 yang sudah terkalibrasi. **Hasil penelitian:** diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum yaitu 156,88 mm/Hg dan tekanan diastolik sebelum 88 mm/Hg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah yaitu 140,38 mm/Hg dan tekanan diastolik sesudah 85 mm/Hg. Hasil uji wilcoxon diperoleh *P value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05). **Kesimpulan:** ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. **Saran:** Rumah sakit perlu menyediakan fasilitas peralatan seperti *leaflet* untuk teknik relaksasi autogenik sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah pasien selain penggunaan farmakologi selama di rumah.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Muttaqin, 2020). Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga disebut sebagai *silent killer*, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (kontrol tekanan darah) (Riamah, 2019).

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng *et al.*, 2020). Data WHO periode tahun 2015 sampai dengan tahun 2020 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah pasien hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Siagian *et al.*, 2021).

Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia yang diakibatkan hipertensi sebesar 427.218 kematian. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Kemenkes RI, 2019). Data profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019, prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu 8,36%. Sebaliknya di Kota Tangerang penyakit hipertensi masuk dalam urutan awal sebesar 28,74% dan Kabupaten Tangerang 23,6%. Data menunjukkan angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tinggi pada daerah Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang (Risksedas Banten, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa mengalami hipertensi.

Hipertensi mempengaruhi lebih dari 30% populasi orang dewasa di seluruh dunia atau lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung koroner dan stroke, termasuk penyakit ginjal kronis, gagal jantung, aritmia dan dimensia (PAHO, 2020). Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, stres, kebiasaan berolahraga, konsumsi kopi, diet tinggi natrium maupun konsumsi alkohol (Rahmadhani, 2021).

Masalah tekanan darah pada penderita hipertensi jika terjadi berkepanjangan tanpa adanya tindakan penanggulangan dapat mengakibatkan situasi berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan masalah lain yang juga sangat serius. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu usia, stres, ras, pengobatan dan jenis kelamin (Sumantrie & Limbong, 2020). Hipertensi tidak bisa dibiarkan karena apabila terjadi dalam

kurun waktu yang lama maka akan sangat berbahaya karena akan menimbulkan komplikasi ke organ lain (Supriyono, 2019). Untuk itu pada penderita hipertensi perlu dilakukan penanganan secara cepat dan tepat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori yaitu secara non farmakologi dan upaya secara farmakologis (Black & Hawks, 2014; LeMone & Bauldoff, 2016).

Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis dengan menggunakan obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat beta-adrenergik atau *beta-blocker*, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) antihipertensi. Pengobatan hipertensi harus dilakukan seumur hidup. Obat-obatan yang banyak digunakan sebagai anti hipertensi adalah obat sintetik yang zat aktifnya berasal dari senyawa kimia sehingga penggunaan jangka panjang akan banyak menimbulkan risiko munculnya efek samping (Ainurrafiq *et al.*, 2019).

Terapi non farmakologis merupakan faktor yang berperan besar dalam menurunkan tekanan darah sejak lima tahun terakhir ini. Jenis terapi ini meliputi mengubah gaya hidup yaitu penurunan berat badan, pembatasan sodium, modifikasi diet lemak, latihan fisik/olah raga, pembatasan alkohol dan kafein, menghindari merokok, konsumsi suplemen kalium, kalsium, magnesium, serat dan vitamin C. Terapi non farmakologis lainnya yaitu relaksasi dan manajemen stres (Black & Hawks, 2014; LeMone & Bauldoff, 2016). Diantara banyak teknik relaksasi, relaksasi autogenik adalah salah satu metode yang paling mudah digunakan.

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang komprehensif. Autogenik mempunyai arti regulasi tersendiri dan merupakan salah satu teknik relaksasi berdasarkan konsentrasi pasif menggunakan persepsi tubuh (misalnya tangan yang berat dan hangat) difasilitasi oleh sugesti diri (Sumantrie & Limbong, 2020). Prosedur relaksasi pasif dikembangkan dengan melatih individu untuk menguasai munculnya emosi yang bersemangat, sehingga pasien tidak lagi bergantung pada terapisnya tetapi pasien dapat melakukan perubahan pada dirinya. Relaksasi autogenik dilakukan secara sadar dan bersumber dari diri sendiri yang dapat mengurangi ketegangan stres otot (Priyo *et al.*, 2017). Lebih lanjut Mardiono (2016) menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk mampu mengontrol beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah.

Beberapa studi telah membuktikan efektifitas terapi teknik relaksasi autogenik. Penelitian Sumantrie dan Limbong (2020) membuktikan bahwa efek relaksasi autogenik menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi. Studi literatur Kusuma dan Kristiani (2021) menyatakan bahwa intervensi relaksasi autogenik sangat efektif untuk pasien hipertensi dan dapat digunakan menjadi intervensi pendamping pada pasien hipertensi.

RSUD Kabupaten Tangerang merupakan salah satu RS milik pemerintah daerah di wilayah Kabupaten Tangerang dengan jumlah hipertensi cukup tinggi. Berdasarkan laporan data bulanan di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma, didapatkan data bulan Juli 2023 sebanyak 152 pasien, Agustus 2023 sebanyak 160 pasien dan bulan September 2023 sebanyak 168 pasien. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kunjungan pasien hipertensi meskipun tidak secara signifikan di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 30-31 Oktober 2023 dengan metode wawancara singkat menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada 10 pasien hipertensi didapatkan 1 pasien mengalami kategori cemas berat, 7 pasien mengalami kategori cemas sedang dan 2 pasien mengalami kecemasan ringan. Semua pasien mengatakan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah mengkonsumsi obat-obatan dan semua pasien hipertensi belum mengetahui tentang teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang, “Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang tahun 2023.”

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen berbentuk *pre experiment* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi periode Juli-September 2023 dengan rata-rata perbulan sebanyak 160 pasien. Sampel berjumlah 40 responden dengan minimal sampel eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis *univariat* dalam penelitian ini terdiri dari karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan riwayat hipertensi), gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah teknik relaksasi autogenik. Analisis *bivariat* digunakan untuk menganalisa pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Pasien Hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Umur</b>		
36-45 Tahun	1	2,5
46-55 Tahun	39	97,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	18	45
Perempuan	22	55
<b>Riwayat Hipertensi</b>		
Ada	26	65,0
Tida Ada	14	35,0
Total	40	100

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 40 pasien hipertensi mayoritas berumur 46-55 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian Elfan (2015) dengan hasil bahwa responden yang paling banyak dengan rentang usia 45-59 tahun sebanyak 56,2%. Di dukung juga oleh teori Potter & Perry (2014) menyatakan bahwa tekanan darah pada orang dewasa akan meningkat sesuai umur. Biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun.

Black dan Hawks (2014) menyatakan bahwa seseorang rentan mengalami hipertensi pada usia 30-50 tahun, dimana hipertensi yang biasa dialami adalah hipertensi primer. 50-60% pasien yang berusia di atas 60 tahun mempunyai tekanan darah di atas 140/90 mmHg. *Isolated systolic hypertension* biasanya terjadi pada usia di atas 50 tahun.

### B. Tekanan Darah Sebelum Sebelum Teknik Relaksasi Autogenik Di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang

Tabel 2. Deskripsi Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum Teknik Relaksasi Autogenik di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang

TD sebelum	Mean	Standar Deviasi	Minimal-Maksimal
Sistolik	156,88	10,603	140 - 180
Diastolik	88	6,385	80 - 100

Didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum intervensi (*pretest*) teknik relaksasi autogenik yaitu 156,88 mm/Hg dengan standar deviasi 10,603 dengan nilai terendah 140 dan tertinggi 180 mm/Hg. Rata-rata tekanan diastolik sebelum intervensi (*pretest*) 88 mm/Hg dengan standar deviasi 6,385 dengan nilai terendah 80 dan tertinggi 100 mm/Hg. Kondisi kesehatan responden secara umum dalam keadaan sama dan responden tetap rutin minum obat hipertensi yang sudah diajurkan dokter.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Bangun dan Ahmad (2019) dengan hasil tekanan darah sistolik sebelum perlakuan adalah 157,25 mmHg dan rerata pada tekanan diastolik adalah 92,90 mmHg. Didukung penelitian Artalesi (2020) dengan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* sistolik = 0,914 dan *p value* diastolik = 0,776 dimana keduanya lebih besar dari nilai alpha ( $p > 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  gagal ditolak.

Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor di antaranya faktor usia, jenis kelamin, genetik, diet (mengurangi konsumsi garam), gaya hidup (merokok dan minum alkohol), obesitas (kegemukan) dan stres (Udjianti, 2021). Dengan pertambahannya umur terjadi beberapa perubahan pada pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya hipertensi.

### C. Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sesudah Teknik Relaksasi Autogenik di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang

Tabel 3. Deskripsi Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sesudah Teknik Relaksasi Autogenik di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang

TD sesudah	Mean	Standar Deviasi	Minimal-Maksimal
Sistolik	140,38	20,267	110 - 180
Diastolik	85	7,338	70 - 100

Rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sesudah intervensi (*posttest*) teknik relaksasi autogenik yaitu 140,38 mm/Hg dengan standar deviasi 20,267 dengan nilai terendah 110 dan tertinggi 180 mm/Hg. Rata-rata tekanan diastolik sesudah intervensi (*posttest*) 85 mm/Hg dengan standar deviasi 7,338 dengan nilai terendah 70 dan tertinggi 100.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Priyo *et al.*, (2017) diperoleh hasil rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan sebesar 39,85 mmHg dan pada tekanan diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 MmHg. Didukung penelitian Aryani (2018) bahwa sebagian besar tekanan darah sebelum diberikan relaksasi autogenik 140/90 -

150/99 mmHg dan sebagian besar tekanan darah setelah diberikan relaksasi autogenik 120/80 – 139/89 mmHg.

Respons relaksasi memunculkan proses penyembuhan diri yang menyebabkan tubuh istirahat, perbaikan dan penyembuhan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengembalikan keseimbangan emosional. Teknik relaksasi mendalam yang komprehensif dikembangkan pada tahun 1932 oleh seorang psikiater Jerman, Dr. Johannes Schultz. Memungkinkan seseorang beralih dari keadaan kegelisahan internal ke dalam kedamaian dalam waktu yang sangat singkat. Penelitian yang dilakukan Dwiyanti (2015) menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi ataugenik terhadap tekanan darah tinggi pada hipertensi.

Relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan jantung untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh trauma atau stres. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Kusuma & Kristiani, 2021).

**D. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang**

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang

Tekanan Darah		n	Mean	Z Hitung	P Value
Sistol	Sebelum	40	156,88	-3,853	0,000
	Sesudah		140,38		
Diastol	Sebelum	40	88	-2,045	0,041
	Sesudah		85		

Gambar 1 pemberian rekasasi Autogenik



Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol sebelum teknik relaksasi autogenik adalah 156,88 dan sesudah adalah 140,38. Terdapat 23 pasien hipertensi dengan tekanan darah sesudah < dari tekanan darah sistol sebelum teknik relaksasi autogenik (*negative ranks*) dan 10 pasien hipertensi dengan tekanan darah sistol sesudah > dari tekanan darah sebelum teknik relaksasi autogenik (*positive ranks*). Terdapat 7 pasien hipertensi dengan tekanan darah sistol sesudah = dari tekanan darah sebelum teknik relaksasi autogenik (*ties*). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh  $P\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sistol pada pasien hipertensi di Poliklinik Eksekutif Wijaya Kusuma RSUD Kabupaten Tangerang.

Sejalan dengan hasil penelitian Widiyati *et al.* (2021) yang berjudul, “*combination of autogenic and progressive muscle relaxation to reduce blood pressure among elderly with hypertension in a nursing home*”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan  $p\text{-value} = 0,037$  ( $p < 0,05$ ) pada tekanan darah sistolik dan  $p\text{-value} = 0,033$  ( $p < 0,05$ ) pada tekanan darah diastolik. Didukung penelitian Sumantrie dan Limbong (2020) yang berjudul, “*Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension*”, yang menunjukkan terdapat perubahan rerata tekanan antara sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik dengan nilai sistol signifikan pada  $p\text{-value} = 0,00$  ( $\alpha < 0,05$ ) dan nilai signifikansi diastol pada  $p\text{-value} = 0,00$  ( $\alpha < 0,05$ ) sehingga terdapat efek relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi.

Teknik relaksasi autogenik dilakukan dengan menggunakan kedua bayangan visual dan kewaspadaan tubuh untuk mengurangi stres. Fokuskan diri untuk mengatur, menenangkan diri dengan pernapasan, mengurangi detak jantung atau merasakan sensasi fisik yang berbeda, seperti mengendurkan otot lengan dan kaki secara bergantian (Bara *et al.*, 2018). Terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi autogenik dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Tubuh merasakan hangat. Teknik relaksasi autogenik dilakukan secara rutin dapat membuat peredaran darah menjadi lancar serta membuat efek tenang sehingga membuat tekanan darah menjadi stabil (Sumantrie & Limbong, 2020).

## **KESIMPULAN**

Teridentifikasi karakteristik responden diketahui bahwa dari 40 pasien hipertensi mayoritas berumur 46-55 tahun yaitu sebanyak 39 responden (97,5%), rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum intervensi (*pretest*) teknik relaksasi autogenik yaitu 156,88 mm/Hg dan tekanan diastolik sebelum intervensi (*pretest*) 88 mm/Hg. Rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sesudah intervensi (*posttest*) teknik relaksasi autogenik yaitu 140,38 mm/Hg dan tekanan diastolik sesudah intervensi (*posttest*) 85 mm/Hg. Adanya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sistolik dengan *P value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) dan adanya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah diastolik dengan *P value* (0,041) <  $\alpha$  (0,05).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aryani, L. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Solokanjeruk Kabupaten Bandung*. Sekolah Tinggi Ilmu Bhakti Kencana.
- Bara, et al. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Meta Analisis. *Naskah Publikasi*, 29, 1–7.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014a). *Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis*. Elsevier.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014b). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan (Edisi 8)*. Elsevier.
- Cheng, H.-M., Lin, H.-J., Wang, T.-D., & Chen, C.-H. (2020). Asian management of hypertension: Current status, home blood pressure, and specific concerns in Taiwan. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 22(3), 511–514. <https://doi.org/10.1111/jch.13747>
- Kemenkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*.
- Kusuma, A. S., & Kristiani, E. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 44–48.
- LeMone, B., & Bauldoff. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah (Alih Bahas)*. EGC.
- Mardiono, S. (2016). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Soe*, 11(3), 192–200.
- Muttaqin, A. (2020). *Buku Ajar : Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.

- PAHO. (2020). *world Hypertension Day 2020*. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/en/campaigns/world-hypertension-day-2020>
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang Terapi*, 83–92.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- meltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2020). Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension. *Enrichment: Journal of Management*, 11(1), 68–72.
- Widiyati et al 2021. Combination Of Autogenic And Progressive Muscle Relaxation To Reduce Blood Pressure Among Elderly With Hypertension In A Nursing Home. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 7(3), 08–13. <https://doi.org/10.36295/AOTMPH.2021.7302>